

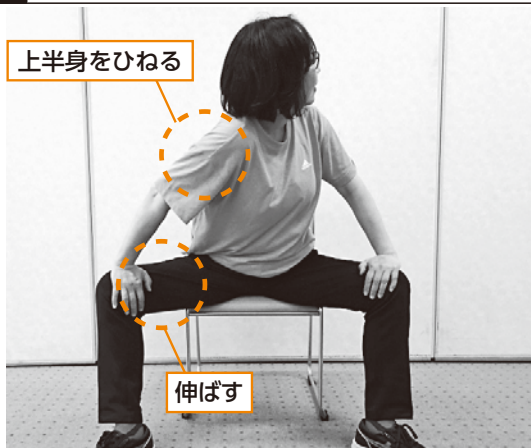
## 毎日実践!フレイル予防!「健康長寿体操のご紹介」

監修:菅原一子先生(健康運動指導士)

高齢期に心身の機能が衰えた状態のことを「フレイル」といい、進行すれば介護が必要な状態になる危険があります。フレイル予防のため今よりも少し多く体を動かしましょう。ご自宅でも手軽にできる運動を毎月紹介します。

### 第14回

### 内もものストレッチ



### 効果 姿勢がよくなる

- ①椅子に浅く座り、足を大きく開きます。
- ②爪先を少し外側に向け、両手を膝の内側に乗せます。
- ③右の足の内ももが伸びるように、上半身を左にひねり、息を吐きながら20～30秒維持します。
- ④息を吸いながら元に戻します。
- ⑤左足も同じように行いましょう。

### 【注意】

上半身をひねる際に膝が閉じないようにしましょう。  
余裕がある方は肘を伸ばしましょう。



### 二次元コードから簡単アクセス

これまでご紹介した体操は  
町公式ホームページからご覧頂けます。

▶問合せ 保険課国民健康保険・医療グループ ☎28・0917

## 相 談

### ● よろず相談

7月16日(水) 13:00～15:00

役場3階会議室3

相談員:行政相談委員・人権擁護委員

☎総務課総務・財政グループ ☎28・6003

☎福祉課福祉グループ ☎28・0912

### ● 不動産無料相談

不動産に関する取引と悩み事の相談。

7月17日(木) 13:00～16:00

北名古屋市役所西庁舎1階101会議室

☎公益社団法人愛知県宅地建物取引業協会

西尾張支部 ☎0586・81・3344

### ● 心配ごと相談

7月15日(火) 13:30～15:00

総合福祉センターしいの木2階相談室

相談員:民生児童委員

☎社会福祉協議会 ☎29・0002

### ● 女性相談(要予約)

7月17日(木) 10:00～15:30

役場1階 相談室

相談員:愛知県女性相談支援員

☎福祉課福祉グループ ☎28・0912

### ● いのちの相談

「いのちの電話」通話無料

毎日 16:00～21:00

毎月 10日 8:00～翌日の8:00

☎0120・783・556

「愛知いのちの電話」通話有料

24時間いつでも ☎052・931・4343

☎福祉課福祉グループ ☎28・0912

### ● 成年後見センター 法律相談(要予約)

認知症、知的障がい、精神障がい等の方の契約や財産管理について、弁護士による成年後見制度の法律相談。

7月10日(木) 10:00～12:00

総合福祉センターしいの木2階相談室

☎社会福祉協議会 ☎29・0002

### ● 消費生活相談

①7月2日(水)、②7月16日(水)

13:00～15:00

役場3階会議室3

相談員:消費生活相談員

☎まちづくり推進課まちづくり推進グループ

☎28・0944

### ● 就労準備支援事業

「Try me ～就職サポートコース～」

7月15日(火) 13:00～16:00

役場1階 相談室

相談員:NPO法人くらし応援ネットワーク職員

☎福祉課福祉グループ ☎28・0912

### ● 障がい者就業相談(要予約)

月曜日～金曜日(祝日除く)8:30～17:15

役場1階 相談室

相談員:尾張中部障害者就業・生活支援

センター職員

☎福祉課福祉グループ ☎28・0912

### ● ひとり親家庭支援・就業相談

7月8日(火) 10:00～15:30

役場1階 相談室

相談員:愛知県母子・父子自立支援員

☎子ども応援課子ども応援グループ

☎28・0936

Kikottoアプリ「地空人くんの予約アテンド」から予約できます

### ● 法律相談(要予約)

弁護士による無料の法律相談。

予約状況により来月以降の申込となります。

(1人30分程度)

7月16日(水) 15:00～17:00

役場3階会議室4

対象:町内在住・在勤の方(1人2回まで)

予約:前日までに電話か役場3階11番窓口で申込

☎総務課総務・財政グループ ☎28・6003

みんな、楽しいからおいで!

そろばん学習で得意をプラス

苦手はマイナスできる。

みんな、待ってるよお~!

清美塾

☎0568-28-1604

広告

弊社は60年以上にわたり、浄化槽やし尿処理に関する事業を行ってまいりました。

また点検業につきまちは、愛知県より優良浄化槽保守点検業者の認定を受けております。多くの社員が様々な国家資格や免許を取得しておりますので、安心しておまかせください。

優良

豊衛工業株式会社

豊山町大字豊場字高前105番地

TEL:0568-28-0524

FAX:0568-28-5568

広告